



Stress lass nach! **RETREAT**abende finde Ruhe - tanke auf

Diese Abende sind kleine Rückzugsinseln für Sie. Eine Auszeit mitten im Alltag.

Hier finden Sie Ruhe, fokussieren sich auf das wirklich Wesentliche, erhalten ermutigende Impulse für Ihren Alltag und tanken neu auf. Sie erfahren Ausgeglichenheit, Inspirationen und mehr Klarheit.

Wirkungsvolle Stressbewältigungsmethoden, Achtsamkeitsübungen und leichte Meditationen machen Sie bewusster, Ihren Kopf wieder freier, die Gedanken klarer und bringen Sie zurück in Ihre Balance.

DIE RETREATabende SIND FÜR SIE DAS PASSENDE, WENN SIE

- sich gestresst, unruhig, unkonzentriert und eher im Funktionsmodus fühlen,
- lieber einen freien Kopf, klarere Gedanken hätten und einfach mal auftanken wollen,
- innere Ruhe, Ausgeglichenheit und besseren Zugang zu sich selbst suchen,
- sich einmal im Monat einen wertvollen Rückzugsabend gönnen dürfen,
- Lust haben, Achtsamkeit & Meditation mit Spass, Lebendigkeit und Lachen zu erleben,
- eine kleine Gruppe von 4-6 Teilnehmer(innen) schätzen.

INHALTE SIND

- achtsamer, bewusster und gesunder Umgang mit sich selbst, auch bei Stress
- herausfinden, was wirklich den Stress auslöst – Stressoren erkennen
- Achtsamkeits-, Atem-, Geh-, Wort- und Pralinen Meditation, Body Scan, ...
- sich selbst erforschen und der eigenen inneren Stimme wieder mehr vertrauen
- «so gestalte ich mir ab jetzt meine Rückzugsmomente»

Jeder Abend bekommt ein für die Gruppe passendes Fokusthema.

Die Inhalte sind für Anfänger sowie Praktizierende. Ich gehe individuell auf Sie ein.

TERMINE mittwochs von 18 – 21 Uhr am 5.12.2018, 9.1.2019, 6.2.2019, 6.3.2019

ORT in Kreuzlingen - der genaue Ort wird bei Anmeldung mitgeteilt

PREIS CHF 90,00 pro Person als Einzelpreis pro Abend
nur CHF 325,00 pro Person für 4 Abende, min. 4 Teilnehmer(innen)

ANMELDUNG auf www.aufwaldwegen.com oder an nicole@aufwaldwegen.com

SEMINARLEITUNG

Nicole Schwalda ist erfahrener Coach, Trainerin für Meditation, Achtsamkeit und Stressmanagement, ehemalige Führungskraft in der IT Branche, Wildnispädagogin & Mensch. Ihre Seminare und Coachings gestaltet sie mit Empathie, Weitblick und Klarheit. Sie vereint ihre Kompetenzen aus zahlreichen Ausbildungen, Lebenserfahrung und langjährigem Praktizieren von Meditation und Achtsamkeit. Dabei ist die Natur ein wesentlicher Begleiter – auch in Einzelsitzungen, Vorträgen, Seminaren sowie Retreats.